



## 2011 年家庭溫暖指數報告

我的家庭真可愛，整潔美滿又安康，  
姊妹兄弟很和氣，父母都慈祥；  
雖然沒有好花園，春蘭秋桂常飄香；  
雖然沒有大廳堂，冬天溫暖夏天涼。  
可愛的家庭呀，  
我不能離開你，你的恩惠比天長。

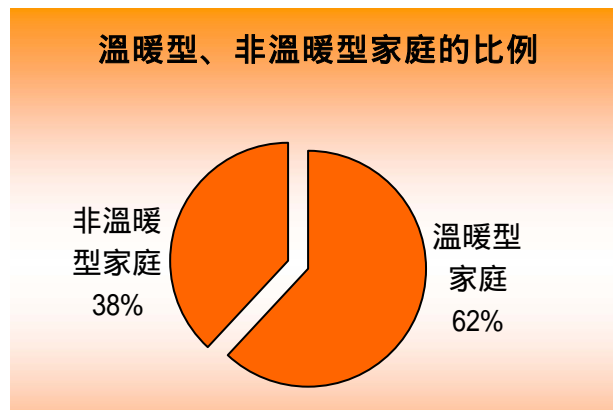
「甜蜜的家庭」是大家耳熟能詳的歌，對每個兒童來說，家庭應該是如此溫暖、和樂又美好。然而，隨著現代生活的日益忙碌、社會價值觀的轉變，在現代孩子的心中，「家庭」是什麼樣貌呢？

為了更瞭解台灣家庭的樣貌：家庭中的互動氣氛、溝通、情感聯繫狀況以及家長與孩子間的互動情形，兒福聯盟文教基金會（以下簡稱兒盟）進行「家庭溫暖指數調查」，於今年(2011年)1月3日至1月14日期間施測，以台灣本島五、六年級國小學童為母群體，採分層隨機抽樣法，就台灣地區19個縣市（不含澎湖、金門、連江等離島縣市）依母群體分布情形抽取受測小學，總計回收有效樣本1,516份，回收率高達88.8%；在98%的信心水準之下，抽樣誤差不超過3%。

### 一、 三成八(近 21 萬<sup>1</sup>)孩子感受不到家庭的溫暖

- 「很溫暖的家庭，勝過世上的任何東西」 - 六成二的家庭為**溫暖型**家庭
- **非溫暖型家庭**：高壓型家庭(18%)、冰冷型家庭(13%)、忽冷忽熱型家庭(10%)、失功能家庭<sup>2</sup>

家庭應該是要為孩子帶來溫暖，也是孩子的避風港，但調查發現除62%孩子認同家裡是溫暖的，另外三成八(38%)的孩子感受不到家裡的溫暖。



<sup>1</sup> 依據內政部戶政司統計，11-12歲兒童有552,132人，故推估三成八為209,810人（2011年。）

<sup>2</sup>由於一個家庭可能同時兼具兩種以上的家庭型態，因此溫暖型家庭、高壓型家庭、冰冷型家庭、忽冷忽熱型家庭的比例加總超過100%。

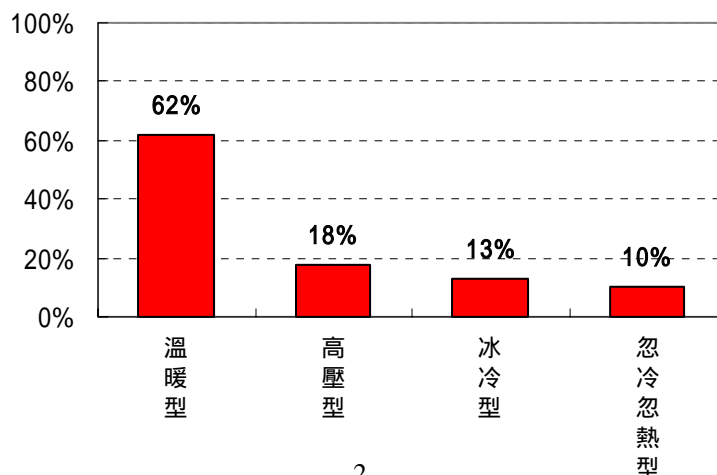


這些非溫暖型的家庭在孩子眼中，是什麼模樣？「家像是隨時有可能引爆的炸彈」、「大樓，大家都很遠」、「每個人之間都有一層玻璃隔著」、「像變色龍心情變來變去的」、「不像一個家、家只是讓我睡覺的地方」。從孩子對「我的家像什麼？」的形容，我們看到了各種不同於溫暖型的家庭，包含：高壓型家庭、冰冷型家庭、忽冷忽熱型家庭；以及比例較低，但令人憂心的「失功能家庭」。

進一步彙整家庭各面向題目之數據，特殊家庭如：「高壓型家庭」、「冰冷型家庭」，「忽冷忽熱型家庭」、「失功能家庭」的狀況如下。

- **兩成為「高壓型家庭」** - 我的家像壓力鍋、我的家像嚴格的教室、我的家像不定時炸彈、我的家像關犯人的監獄、什麼都不能做。「高壓型家庭」的比例接近二成(18%)。在這樣的家庭中，孩子常常動輒得咎，處在隨時會被責罵的壓力之下，覺得自己猶如住在監獄中；或是家中成人常常爭吵、打架，讓孩子感覺像是生活在隨時可能被引爆的炸彈旁。
- **一成三為「冰冷型家庭」** - 我的家像大樓、大家都很遠，我的家像冰山，像住在海邊冰冰冷冷的，每個人之間都有一層玻璃隔著，像流浪狗一樣被人冷落。「冰冷型家庭」的比例為一成三(13%)。可能是家長過於忙碌、沒有時間陪伴，而讓孩子覺得自己被冷落，或是家庭的關係較為疏離，而讓孩子覺得自己住在一個雖大、卻冷冷清清的家中。
- **一成為「忽冷忽熱型家庭」** - 我的家像變色龍心情變來變去的，我的家像忽冷忽熱的熱水器，我的家有時像天堂、有時像地獄。「忽冷忽熱型家庭」的比例為一成(10%)。孩子的父、母是「善變」且「易怒」的；家長的情緒起伏不定，讓孩子感到無所適從，心情像是洗三溫暖一般。
- **「失功能家庭」** - 不像一個家、家只是讓我睡覺的地方，我的家像玻璃，很容易四分五裂，隨時都要跟家人分開，連像家的感覺都沒有。失功能家庭所佔的比例不高，成因可能是家庭成員的關係衝突、破裂，連帶使得家庭所該具備的養育、照顧功能無法發揮；或是家庭關係過於衝突，讓孩子心生恐懼、害怕待在家中。

各種家庭類型的比例





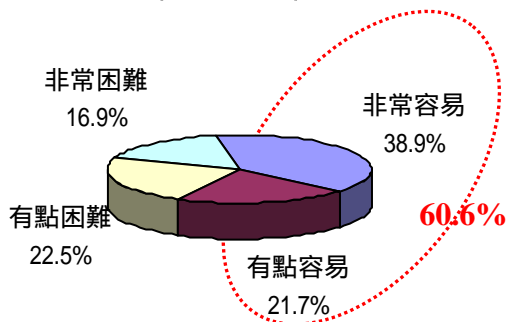
## 二、親子溝通要加油

- 「容易把煩惱告訴爸爸、媽媽」的比例居世界之末  
- 爸爸的表現與美國並列倒數第三，媽媽的表現位居倒數最後

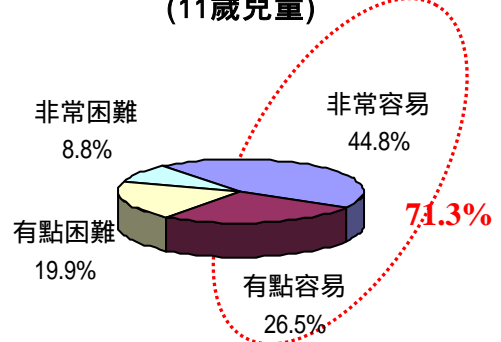
與世界其他國家相較，台灣的親子互動狀況又是如何呢？依據 WHO(世界衛生組織)學齡兒童健康行為的跨國調查(HBSC)<sup>3</sup>，在「家庭關係面向」部分，該調查以「把我的煩惱告訴爸爸(媽媽)容不容易呢？」此問題作為該面向的指標。

結果發現，僅有六成一(60.6%)的孩子覺得將煩惱告訴爸爸容易，七成一(71.3%)的孩子覺得將煩惱告訴媽媽容易；不僅遠低於先進國家之平均值(爸爸75%、媽媽89%)外，在與40個先進國家相較時，覺得容易把煩惱告訴爸爸的比例與美國並列倒數第三，覺得容易把煩惱告訴媽媽的比例位居倒數最後，此現象意謂台灣的親子溝通情形著實有待加強。

把我的煩惱告訴爸爸容不容易  
(11歲兒童)



把我的煩惱告訴媽媽容不容易  
(11歲兒童)



11歲兒童覺得「跟爸爸講話是容易的」之比例

	男	女	平均
斯洛維尼亞共和國	91%	87%	89%
荷蘭	90%	83%	87%
瑞典	91%	79%	85%
德國	82%	71%	77%
英國	77%	66%	72%
義大利	80%	60%	70%
法國	72%	54%	63%
台灣	63%	59%	61%
美國	69%	52%	61%
馬爾他(歐洲島國)	72%	48%	60%
比利時(法語區)	65%	54%	60%
HBSC 平均			75%

11歲兒童覺得「跟媽媽講話是容易的」之比例

	男	女	平均
斯洛維尼亞共和國	95%	95%	95%
瑞典	95%	94%	95%
荷蘭	95%	94%	95%
德國	92%	89%	91%
義大利	88%	87%	88%
英國	88%	87%	88%
馬爾他(歐洲島國)	86%	86%	86%
法國	81%	80%	81%
美國	78%	77%	78%
比利時(法語區)	76%	77%	77%
台灣	72%	71%	71%
HBSC 平均			89%

\* 上表節錄 40 國家的資料；各國原始資料只有男童、女童的資料，無平均值，此處的平均值乃將男女比例平均。

<sup>3</sup> 引自 HBSC(2006), Health Behaviour in School-aged Children: a WHO Cross-National Study. : 世界衛生組織從事此調查已有 20 年以上的歷史，已深深影響各國的健康政策，調查方式係抽樣 11、13、15 歲兒童，各 1500 人進行調查。主題包括：家庭資源與結構、同儕互動、危險行為、身體健康、健康性行為、心理健康、飲食等。



### 三、親子互動不佳：

--時間少(近半數孩子每天和爸媽聊天時間不到半小時)

--品質差(七成四的孩子最常跟爸媽做的活動是看電視)

為什麼台灣的親子溝通情形遠遠落後其他先進國家？進一步瞭解台灣家長與孩子實際的相處時間、互動情形，發覺到台灣家長與孩子相處的時間不足、互動品質不佳的現象。

#### ■ 沒時間相聚 - 晚歸的爸媽

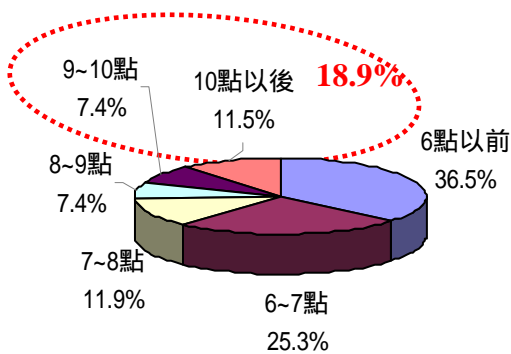
三分之一以上(34.9%)的爸爸或媽媽八點以後回家

近二成(18.9%)的爸爸通常9點以後才回到家，逾一成(11.4%)的媽媽通常9點以後才回到家

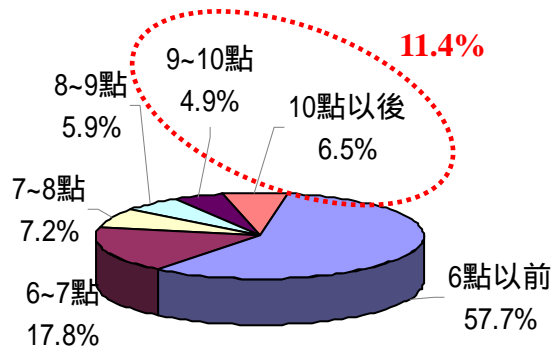
首先，分析台灣爸媽的回家時間，結果有逾六成(61.8%)的爸爸、七成六(75.5%)的媽媽通常能夠在七點以前回家；然而，進一步分析爸爸或媽媽，其中一人在八點以後回家的比例為二成七(26.7%)，爸爸及媽媽皆八點以後回家的比例則有 8.2%；當這些爸媽回家時，距離孩子的就寢時間只剩一、二個小時，與孩子相處時間寥寥無幾。

此外，有近二成(18.9%)的爸爸通常9點以後才回到家，逾一成(11.4%)的媽媽通常9點以後才回到家，可以想見，這些家長更缺乏機會與孩子們相處。

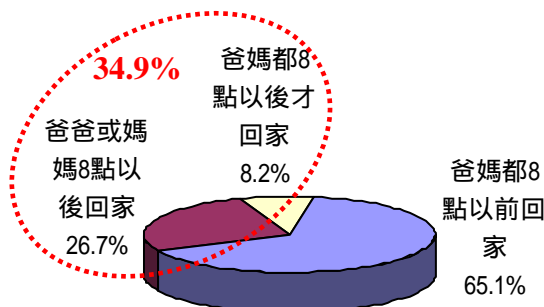
#### 爸爸通常幾點回到家



#### 媽媽通常幾點回到家



#### 爸媽通常8點以後回家的比例





### ■ 沒時間同桌吃飯

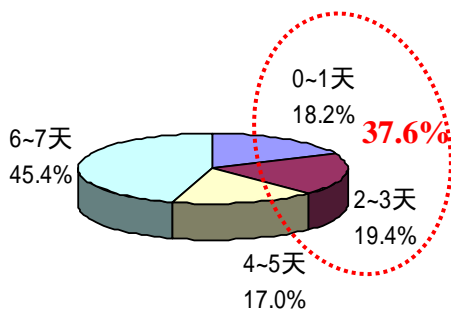
近三成八(37.6%)的孩子，一星期中跟爸媽同桌吃飯的天數在三天以下，較四年前增加 22%

隨著父母的晚歸，孩子能與家長同桌吃飯的天數也連帶受到影響：近三成八(37.6%)的孩子，一星期中跟爸媽同桌吃飯的天數在三天以下，一個禮拜七天不到一半的時間能一同用餐，嚴重影響親子關係。

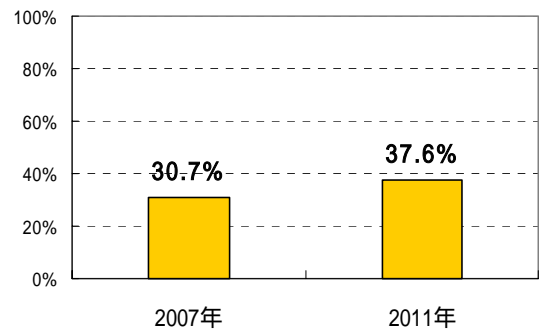
過去為了加強親子關係，曾有「爸爸回家吃晚餐」的運動，期待家長能夠更加重視家庭時間，增進親子互動，但與四年前(2007年)相較，該年約有三成一(30.7%)的孩子一星期中跟爸媽同桌吃飯的天數在三天以下，隨著工時日益增加，家長越來越難與孩子同桌吃飯。

曾幾何時，家庭的價值觀已敵不過工作環境的壓力，以及長時間/超時工作的挑戰，親子關係亮起紅燈。

一星期當中，和爸媽同桌吃飯的天數



孩子一星期中跟爸媽同桌吃飯的天數在三天以下的比例



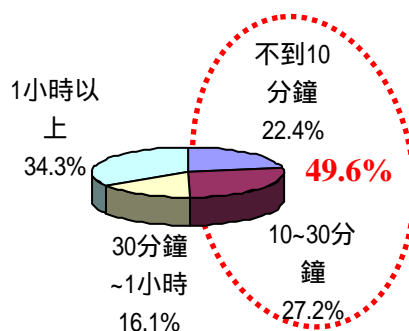
### ■ 沒時間傾聽 - 誰來聽聽孩子的煩惱？

近半數(49.6%)的孩子每天和爸媽聊天的時間不到半小時

逾二成(22.4%)的孩子每天和爸媽聊天的時間不到 10 分鐘

進一步觀察爸媽與孩子共處時，會放下手邊的事情，專心跟孩子聊天多久呢？結果發現，近半數(49.6%)的孩子每天和爸媽聊天的時間不到半小時，逾二成(22.4%)的孩子每天和爸媽聊天的時間不到 10 分鐘。倘若孩子每天能跟爸媽聊天的時間不到半小時，甚至不到 10 分鐘，要如何告訴爸媽自己的心事？而家長又如何瞭解孩子每天的生活？

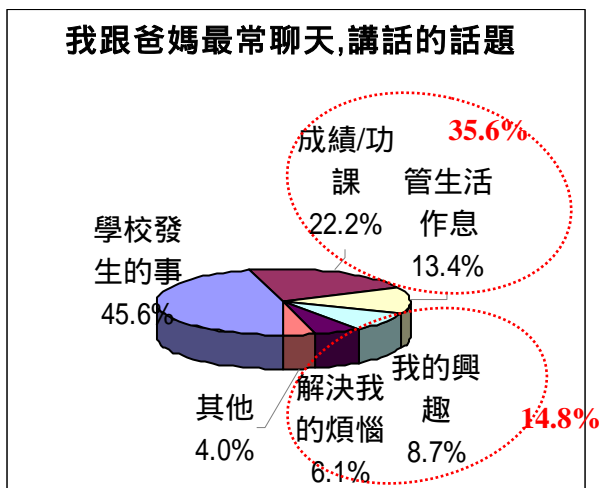
一天當中，我和爸媽聊天的時間





■ **侷限的親子話題** - 親子的聊天話題「成績/功課」、「管生活作息」的比例(35.6%)遠高於「解決孩子的煩惱」、「瞭解孩子的興趣」(14.8%)

除了親子互動時間不足之外，親子間的互動品質也欠佳。當進一步詢問孩子，最常跟爸媽聊天的話題時，除了「學校發生的事」(45.6%)之外，爸媽最常跟孩子討論的事情是「成績/功課」(22.2%)、「管生活作息」(13.4%)，兩者加總的比例近三成六(35.6%)，遠高於「解決孩子的煩惱」、「瞭解孩子的興趣」兩者加總的比例(14.8%)，顯見爸媽重視孩子的行為表現，遠勝過他們對孩子煩惱、興趣的關心。



■ **侷限的親子活動：**

■ 「看電視」的比例(74%)遠高於其他活動

■ 親子共處活動的機會較 11 年前大為下降，最多減少兩成

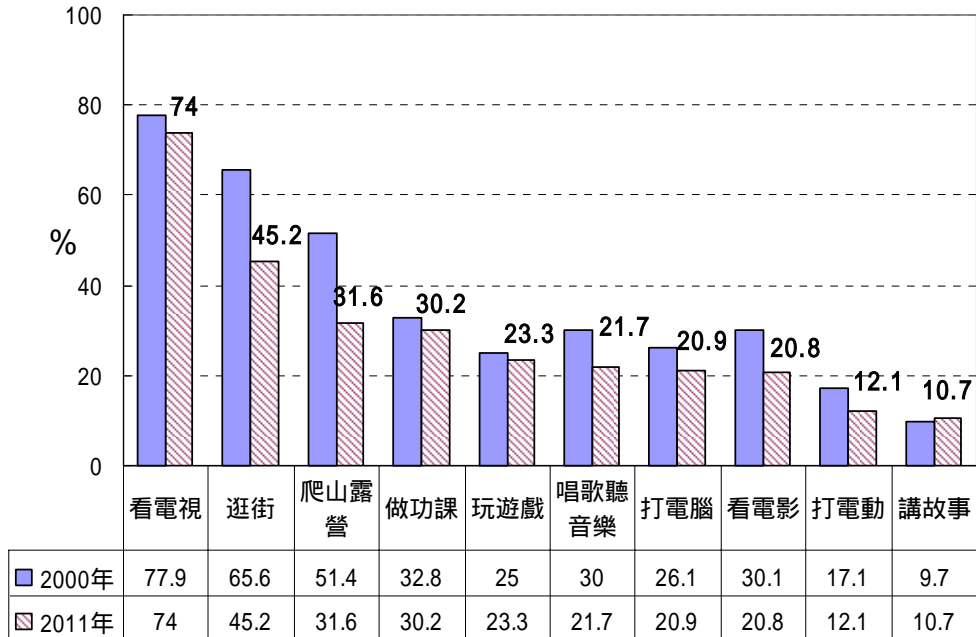
調查顯示台灣親子聊天話題太少關心孩子的心理需求，而進一步觀察最常進行的親子活動也有品質不良的問題；七成四(74%)的孩子表示「看電視」是最常一起做的親子活動，此比例遠高於其他活動，甚至是比例第二高(45.2%)「逛街」的 1.6 倍。「看電視」是一項輕鬆、不費神的活動，但卻缺乏讓親子間彼此交流、相互瞭解的機會，使得親子相處品質大打折扣。

此外，比較 2000<sup>4</sup>年與 2011 年的結果，許多親子活動的比例皆下降，下降最多的項目依序為「逛街」(下降兩成)、「爬山露營」(下降兩成)、「看電影」(下降一成)。而這些比例的下降，意味著近來親子活動的次數與時間，較 11 年前明顯減少。

<sup>4</sup>千禧台灣兒童家庭溫暖指數調查報告 (兒童福利聯盟文教基金會，2000)



我常和爸爸媽媽做的活動(2000年、2011年)



#### 四、 家庭溫暖指數平均 73

##### ■ 台灣家庭屬於中等溫暖 - 平均為 73

為了客觀呈現家庭溫暖指數，我們參考了家庭功能模式，選擇其中跟孩子關連性較大的「家庭氣氛」、「溝通」、「情感聯繫」三面向，用來呈現家庭溫暖指數現況。

結果發現，在此三個面向當中，以「情感聯繫」面向的指數最高，達 80，表示家長與孩子都能在家中充分表達自己的各種情緒；而「家庭氣氛」面向的表現最差，為 67，顯現家庭成員對於家庭的關心程度仍有進步空間，整體平均 73，呈現中等溫暖的結果。

面向	對應題目	指數
家庭氣氛	我覺得家裡的氣氛很和樂	67
	我們全家會一起從事休閒活動	
	爸媽會因為忙工作而沒時間陪我	
	我的家人會一起討論事情	
	我覺得跟爸媽講話壓力很大	
溝通	我覺得家裡沒有人肯好好聽我說話	72
	我們全家人常常會聊天，說說自己最近發生的事情	
	在家中我常常莫名其妙就被罵	
	當我有好的表現，大人會稱讚我	
	一天當中，我和爸媽的聊天時間	
	把我的煩惱告訴爸爸是容易的	
	把我的煩惱告訴媽媽是容易的	



面向	對應題目	指數
情感聯繫	我覺得家裡沒有人關心我	80
	當我遇到挫折的時候，家人會支持我	
	家人間有任何高興或得意的事，一定會彼此分享慶祝	
	我們家人之間彼此都很親近	
	家人的關係都冷冷淡淡的	

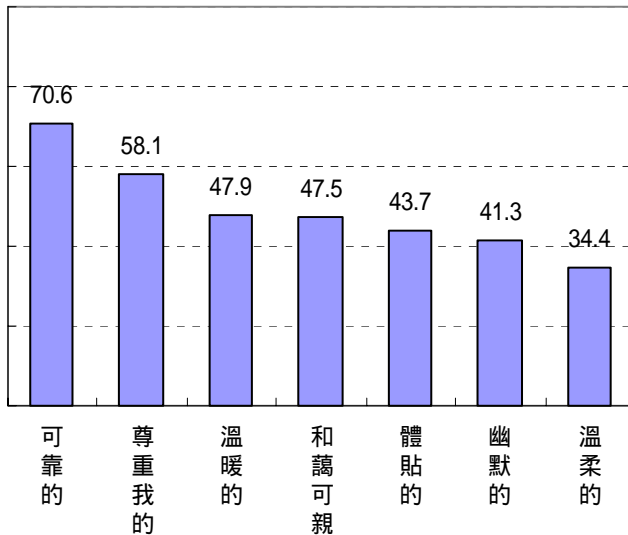
## 五、 新世代孩子給爸媽的評價

雖然親子互動溝通情形世界居末，家庭溫暖指數表現也平平，然而，在新世代孩子的心目中，給爸媽正面評價仍然遠高於負面評價；且給媽媽的正面評價遠多於給爸爸的<sup>5</sup>。

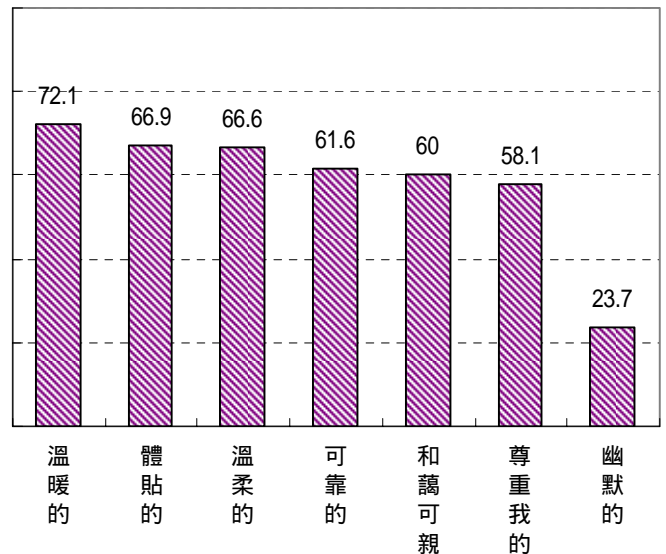
### ◎正面評價 - 「可靠的」爸爸、「溫暖的」媽媽

詢問孩子「覺得自己的爸爸、媽媽是什麼樣子？」逾半數孩子給爸爸的形容詞依序是「可靠的」(70.6%)、「尊重我的」(58.1%)，逾半數給媽媽的形容詞前三名依序是「溫暖的」(72.1%)、「體貼的」(66.9%)、「溫柔的」(66.6%)。爸爸與媽媽各自從不同的特質，展現他們對孩子的正向影響力。

我覺得我的爸爸是？（複選） 單位:%



我覺得我的媽媽是？（複選） 單位:%



### ◎負面評價 - 「嚴肅的」爸爸、「嘮叨的」媽媽

而在負面評價的項目中，孩子給爸爸的形容詞依序是「嚴肅的」(29.9%)、「善變的」(21.6%)、「沒耐心的」(19.6%)，給媽媽的形容詞依序是「嘮叨的」(33.5%)、「善變的」(28.8%)、「嚴肅的」(19%)。「善變與易怒」是爸媽共同都有的特質，可能與現代生活步調快速、壓力沈重有關，使得爸爸、媽媽常不經意對孩子失去耐心，讓孩子覺得爸媽的

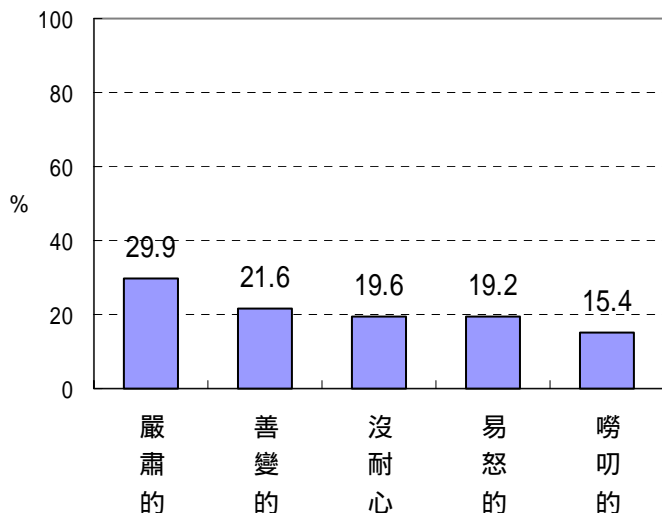
<sup>5</sup>媽媽正面評價形容詞的比例大於50%者有6個；爸爸正面評價形容詞的比例大於50%者有2個。



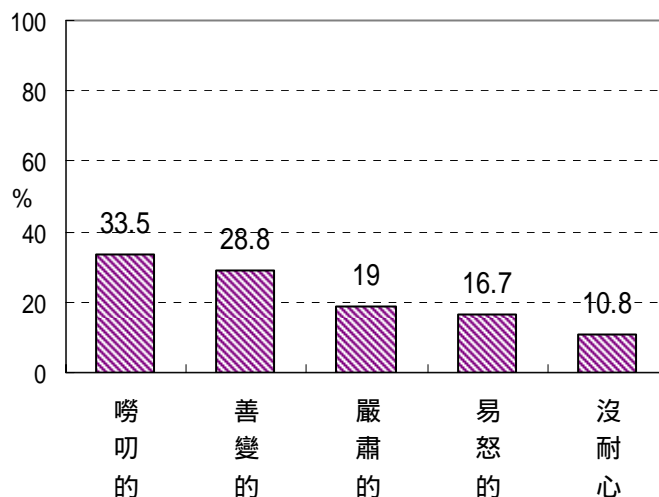


情緒時好時壞、變化不定。而兩相比較之下，爸爸似乎呈現出較為嚴肅且沒耐心的樣貌，而媽媽則是過於嘮叨。

### 我覺得我的爸爸是？（複選）



### 我覺得我的媽媽是？（複選）

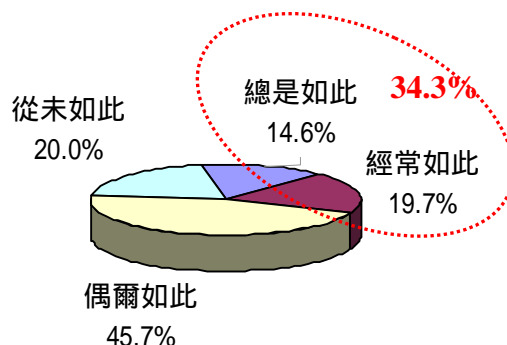


## 六、 孩子需要更多肯定

🌈 望子成龍、望女成鳳 - 每 3 個孩子就有 1 個覺得無法達到爸媽的期望

現代父母生育的子女數較少，能夠投注在孩子身上的各種資源也較從前多出許多，在競爭日益激烈的環境下，現代父母對於孩子的期望提高，三成四(34.3%)的孩子覺得自己總是或經常無法達到父母的期望，現代孩子背負著「望子成龍、望女成鳳」的壓力，令人相當不捨。

### 我覺得無法達到爸媽的期望



🌈 表達支持、肯定、願意陪伴，就能讓孩子覺得感動

從「最讓孩子感動的一句話」，可以看到孩子渴望著關心、支持、讚美與肯定。時時讓孩子感受到關懷，體會到無條件的愛與接納，即便他們只有一點點進步時不吝於肯



定，多給他們一些空間休息，在困難中支持他們，讓他多花一些時間陪伴他們，以及肢體的擁抱，都能幫助親子關係大為加溫。

「爸爸、媽媽或照顧我的人對我說過，最讓我感動的一句話」：

我愛你

不管怎樣，我們都會關心你

分數並不重要，重要的是你盡力了/功課不好沒關係，你有盡力就好

加油！我支持你

加油你最棒了

不管發生什麼事，你永遠都是我最心愛的寶貝

今天表現的很好

我以你為榮

今天休息，我們可以出去玩

只要你快樂就好

常常關心我

只要妳好，就好了，我什麼都可以/再累也沒關係

叫我早一點睡/先睡覺，評量改天再寫

在學校你竟然敢抱我，我好感動喔

## 七、呼籲：「愛孩子 333 守則」

今年的兒童節是自民國 91 年後，首度重新恢復兒童節放假的日子，藉此來凸顯我們對於孩子的重視。除了放假慶祝之外，期待家長能夠一起推行「愛孩子 333 守則」，更呼籲企業踴躍加入「週三爸媽不加班運動」，讓雙薪家庭的孩子們，擁有更多與父母相處的時間，也讓我們的家庭溫暖指數能夠更為加分！

### ♥擁抱 30 秒

擁抱是一種肯定孩子的身體語言，更能拉近親子間的距離。在擁抱的同時，也別忘了給予孩子正面的稱讚與鼓勵。

### ♥傾聽、陪伴 30 分鐘

孩子今天的心情好嗎？在學校發生了什麼事？陪孩子說說話、讀一本書...，在大人忙碌的時間表中，別忘了每天至少空出 30 分鐘，專心陪伴孩子、與孩子相處。

### ♥週 3 不加班

孩子的成長不容等待，除了繁重的工作，找一天早點回家陪孩子吧！一起吃頓晚餐、一起寫作業，在睡前陪他聊聊天。兒盟邀請企業加入推廣「週三爸媽不加班運動」，支持雙薪家長更多親子互動的機會。



## 附件：各類型家庭定義一覽表

類型	對應題目	百分比	定義及其所佔比例	孩子的描述 - 「我的家像什麼？」
溫暖型	我覺得家裡的氣氛很和樂	68.7%	(7 題中選擇 4 題以上的比例) <b>62%</b>	很溫暖的家庭，勝過世上的任何東西、像暖氣一樣很溫暖、像暖器溫暖我的心、像暖爐一樣溫暖、溫暖的太陽、溫暖的毛衣、溫暖的棉被、溫暖陽光、溫暖溫室、溫暖愛心城堡、打不破的堡壘、巨大巨人保護我們美麗的花園 快樂的天堂、很棒的天堂避風港、緊緊的飯團 遊樂場、玩具店 像一台機器，少一個零件都不行
	我的家人會一起討論事情	55.4%		
	我們全家會一起從事休閒活動	46%		
	我們全家人常常會聊天，說說自己最近發生的事情	53%		
	當我遇到挫折的時候，家人會支持我	65.2%		
	家人間有任何高興或得意的事，一定會彼此分享慶祝	61.8%		
	我們家人之間彼此都很親近	74.4%		
高壓型	我覺得跟爸媽講話壓力很大	23.7%	(3 題中選擇 2 題以上的比例) <b>18%</b>	不定時炸彈、隨時有可能引爆的炸彈 像母火雞一樣吵 三國時代的戰場 壓力鍋 嚴格的教室 像關犯人的監獄、什麼事都不行做的家 打人家、天天吵架
	在家中我常常莫名其妙就被罵	17.6%		
	我覺得爸媽管我太嚴了	27.9%		
冰冷型	家人的關係都冷冷淡淡的	8.1%	(4 題中選擇 2 題以上的比例) <b>13%</b>	冰山 像流浪狗一樣被人冷落 大樓，大家都很遠 像住在海邊冰冰冷冷的 每個人之間都有一層玻璃隔著 冰冷無情、冷冷清清、冷漠的家
	我覺得家裡沒有人肯好好聽我說話	17.5%		
	爸媽會因為忙工作而沒時間陪我	19.6%		
	我覺得家裡沒有人關心我	8.9%		
忽冷忽熱型	我覺得我的爸爸是「善變的」且「易怒的」	5.2%	(2 題中選擇 1 題以上的比例) <b>10%</b>	忽冷忽熱的熱水器、像變色龍心情變來變去的、有時冷淡有時溫暖、有時天堂有時地獄、有時快樂有時冷漠，有時哭有時笑、有時會溫暖有時很緊張、忽冷忽熱捉摸不定
	我覺得我的媽媽是「善變的」且「易怒的」	6.6%		
失功能型	我的家像什麼？	較少不適合呈現比例	較少不適合呈現比例	鼠窩、狗窩、難民區(因為家裡很多衣服)、 垃圾場、動物園 地獄，恐怖、不想住 不像一個家、家只是讓我睡覺的地方、連像家的感覺都沒有 玻璃,很容易四分五裂、隨時都要跟家人分開、像鳥來來去去、破碎無法挽回一家人幸福的模樣